



**Índice**

Introdução	2
Preâmbulo	3
I - Centro de Dia/Cozinha Solidária	4
I. I - Características dos clientes do Centro de Dia/Cozinha Solidária	4
I.II - Avaliação dos Serviços do Centro de Dia/Cozinha Solidária	5
I.II.I - Avaliação do Plano de atividades Centro de Dia/Cozinha Solidária	6/7/8
II - Serviço de Apoio Domiciliário	8
II.I - Características dos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário	8/9
II.II - Avaliação dos Serviços do Serviço de Apoio Domiciliário	10
III - Gestão de Fogos	10
IV - Quotizações	11
V - Recinto Polidesportivo	11
VI - Considerações finais	11/12

## Introdução

O relatório de atividades da Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril sobre o ano de 2019 defende linhas estratégicas de atuação na prossecução dos objetivos anteriormente definidos para responder às necessidades da organização e das diferentes partes interessadas. Pretende-se avaliar as atividades realizadas durante o ano transato, no âmbito das respostas sociais como Centro de Dia/Cozinha Solidária e Serviço de Apoio Domiciliário, Gestão de Fogos, Quotizações e Recinto Desportivo.

Face às exigências económicas e sociais atuais e futuras, as atividades em análise tiveram em conta essa exigência, tendo em conta a otimização dos serviços prestados através da racionalização dos recursos existentes, dinamização de atividades, recurso a diferentes formas e fontes de financiamento, bem como ações geradoras dos recursos indispensáveis ao funcionamento, finalizando com um conjunto de ações de redução de gastos ao nível da estrutura e do funcionamento, sem descurar a qualidade dos serviços prestados.

O ano de 2019 teve muitas batalhas, conquistas, por via de diversos esforços mútuos, importa sublinhar que nada seria possível sem a colaboração dos nossos parceiros como a Câmara Municipal de Oeiras; UCSP Jardim dos Plátanos, USF Jardim dos Plátanos; União de Freguesias ALCD; Universidade Sénior Novatena; Juntos Por Mais; Oficina dos Saberes e outras entidades do concelho com quem temos articulado.

Expressamos o nosso agradecimento a todos quantos generosa e desinteressadamente, continuaram a acreditar na Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril – IPSS e na missão que ela prossegue. Essa generosidade traduziu-se em tempo, talento, donativos, ofertas em géneros e monetárias e permitiu-nos concretizar, em grande parte, o Plano de Atividades de 2018.

Assim sendo, este documento passará por todas as áreas de intervenção da Instituição fazendo uma análise das atividades mais significativas.

**Preâmbulo**

*Tudo vale a pena quando a alma não é pequena.*

*Fernando Pessoa*

O Relatório de Atividades reflete os resultados obtidos nos projetos e atividades desenvolvidas tendo em conta as propostas da ação previstas no respetivo plano de atividades.

Mais do que fazer uma avaliação da Instituição este relatório pretende contribuir para uma reflexão sobre a intervenção e metodologia usadas no ano transato.

Este documento, divide-se em 6 pontos:

I – Centro de Dia/Cozinha Solidária;

II – Serviço de Apoio Domiciliário;

III – Gestão de Fogos;

IV – Quotizações;

V – Recinto Polidesportivo;

VI – Considerações finais

**I - Centro de Dia/Cozinha Solidária**

O Centro de Dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando ainda, durante o dia, a resolução das necessidades básicas pessoais, terapêuticas e socioculturais afetadas por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar.

**I.I. Caracterização dos Clientes do Centro de Dia/Cozinha Solidária**

A caracterização dos clientes do Centro de Dia abaixo apresentada expressa um universo de **30** pessoas, sendo caracterizadas, pelas seguintes variáveis: Género, Faixa Etária, Tipologia do Agregado Familiar e Nível de Autonomia.

**Tabela I**

<b>Generos</b>	<b>Percentagens</b>
Masculino	49%
Feminino	51%

De acordo, com a Tabela I, é possível constatar que a população existente é maioritariamente feminina, cerca de 51%.

**Tabela II**

<b>Intervalo de Idades</b>	<b>Percentagens</b>
60/70	10%
71/80	43%
81/90	30%
91/100	17%

De acordo, com a Tabela II verifica-se que a Faixa Etária que prevalece é a que se encontra entre os 71/80, seguindo-se da faixa etária dos 81/90 com 30% e a faixa etária entre os 91/100 com 17%, por fim uma pequena percentagem de 10% na faixa etária entre os 60/70.

Tabela III

Tipologia Familiar	Percentagens
Vive sozinho	33%
Vive com conjuges	27%
Vive com descendentes	40%

De acordo com a Tabela III, pode-se verificar que 33% dos nossos clientes vivem sós e 40% vive com descendentes e apenas 27% vive c/cônjuges.

Tabela IV

Nível de Autonomia	Percentagens
Autónomo	10%
Parcialmente dependente	19%
Dependente	71%

Através da leitura do Tabela IV, verifica-se que a percentagem de utentes dependentes é de 71%, 19% é parcialmente dependente, necessitando de algum apoio, relativamente à sua mobilidade. E apenas 10% é considerado autónomo.

### I.II - Avaliação dos Serviços do Centro de Dia/Cozinha Solidária

O Centro de Dia prestou aos seus utentes um conjunto de serviços, nomeadamente:

- ▶ Alimentação
- ▶ Transporte
- ▶ Tratamento de Roupas
- ▶ Atividades Sócio - Culturais
- ▶ Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal
- ▶ Assistência Medicamentosa
- ▶ Apoio na mobilização
- ▶ Apoio Psicossocial

### **I.II.I - Avaliação do Plano de atividades Centro de Dia**

O Plano de Atividades é objeto de avaliação e revisão sempre que necessário, através do envolvimento de todos os intervenientes (colaboradores diretos e indiretos), com vista a melhorar a qualidade dos serviços e adequá-los às necessidades e expectativas dos participantes.

A instituição ao longo do ano promoveu um plano sociocultural diferenciado, procurando desta forma ir ao encontro das diferentes necessidades dos utentes. A afixação de um plano semanal com atividades com dia e hora certos e a colaboração de várias entidades constituiu uma boa prática que continua a garantir a fidelização e mobilização dos idosos.

Desta forma, passaremos a avaliar as atividades que integraram o plano sociocultural em diversos eixos de intervenção: Lúdico - Recreativo; Desportivo; Cultural; Social e Preventivo.

#### **■ Eixo de Intervenção: Lúdico-Recreativo**

Ao longo do ano de 2019 ao nível lúdico-recreativo, foram introduzidas atividades como Bingo, Dominó, os Jogos Tradicionais, Trabalhos Manuais e Comemoração de Aniversários, sendo que estas têm como objetivos promover a comunicação e a cooperação entre si, bem como, desenvolver competências físicas, cognitivas, relacionais, emocionais e sociais.

#### **A. Eixo de Intervenção: Lúdico - Recreativo**

##### **. Jogo de cartas, Dominó, Jogos Tradicionais; Jogo do Stop; Jogo do Balão; Jogo dos Sons**

Enquanto atividade de lazer, o jogo é uma atividade lúdica que é geralmente executada por prazer, divertimento e/ou distração, sendo que é realizada autonomamente por cada um.

##### **. Jogo do Bingo**

Verificou-se que esta atividade mobilizou praticamente a totalidade dos utentes (independentemente idade/sexo/classe social ou nível de autonomia).

##### **. Atelier de Trabalhos Manuais**

Realizaram-se vários trabalhos manuais com diferentes materiais (cartolina, papel, tecidos, plásticos, lãs, etc.), atividades muitas vezes alusivas a diferentes datas festivas, mas também, com o objetivo de estimular a motricidade fina, com pequenos movimentos que contribuem para o bem-estar e qualidade de vida da pessoa no seu dia-a-dia.

##### **. Comemoração dos Aniversários**

Estes momentos de confraternização tiveram como objetivo preservar a identidade dos idosos, formar o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como, fomentar o reviver de vivências do passado.

Normalmente tem lugar um lanche convívio, em reunião com os colegas e por vezes com os familiares mais próximos.

**■ Eixo de Intervenção: Desportivo**

O envelhecimento, como sabemos, é um processo biológico intrínseco, progressivo e universal, no qual se podem reconhecer aspetos físicos e fisiológicos inerentes.

Dai, o facto de se terem desenvolvido várias formas de exercício e atividade física, de modo beneficiar o envelhecimento dos nossos utentes. Que à medida que vamos envelhecendo vamos adaptando ao nosso corpo e à condição física. A prática do exercício de atividades físicas é sempre essencial para quantificar o seu grau de autonomia e independência. Nesta ótica promoveram-se no ano de 2019, com regularidade, diversas atividades tais como: Caminhadas, Passeios, Ginástica Geriátrica e Hidroginástica.

**B – Eixo de Intervenção: Desportivo****Ginástica Geriátrica**

A Ginástica Geriátrica é uma das atividades em que se verificou uma maior percentagem de aderentes, sendo de extrema importância, a manutenção de uma atividade física que permite retardar a dependência, estimula a autonomia, sendo que durante as sessões são trabalhadas diferentes dimensões como o relaxamento muscular, alongamentos, respiração, etc... Esta atividade diária tem normalmente a duração de 50 minutos e revelou resultados muito positivos, sobretudo junto dos utentes com mais limitações. Esta atividade realiza-se nas instalações do Centro de Dia e no espaço exterior.

**Caminhadas**

Tendo como base os efeitos benéficos que as caminhadas têm, sempre que as condições atmosféricas o possibilitaram, organizaram-se várias caminhadas sobretudo dentro do Bairro 25 de Abril

Como habitualmente o Miradouro do Bairro 25 de Abril, tornou-se um dos destinos preferidos, e o lugar de eleição para apreciar a paisagem, relaxar, cantar e contar anedotas. Verificaram-se caminhadas na freguesia de Linda-a-Velha possibilitando uma abrangência maior da área envolvente e de um maior conhecimento dos utentes pela freguesia.

**■ Eixo de Intervenção: Cultural**

Na perspetiva que o idoso é dono de uma história de vida, é de todo o interesse enaltecer as potencialidades lúdicas e artísticas dos nossos idosos. Relembrar e partilhar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos é de extrema importância. Desta forma foram sempre procuradas atividades que retratam as histórias de vida.

**C – Eixo de Intervenção: Cultural**

Durante o ano de 2019, continuou-se a investir nas potencialidades lúdicas e artísticas dos nossos utentes, através das tardes de cinema, mantendo vivas algumas tradições portuguesas.

**■ Eixo de Intervenção: Social**

Neste domínio, as atividades sociais desenvolvidas promoveram a integração dos clientes com a comunidade e fomentaram a abertura da instituição à comunidade, de forma a desconstruir-se o preconceito normalmente associado à institucionalização.

**■ Eixo de Intervenção: Preventivo**

“O Envelhecimento Ativo é muito mais do que a ausência de doença. Envelhecimento Ativo define-se como um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (OMS).

Foi com base nesta perspetiva, que foram fomentadas atividades de prevenção, com o fim da deteção precoce de problemas de saúde. A atividade orientada em benefício da Saúde é uma das nossas constantes.

A este propósito é importante referir que é uma das atividades com maior número de participantes.

**E - Eixo de Intervenção: Preventivo**

Numa análise global, as iniciativas realizadas no âmbito preventivo permitiram a deteção precoce de problemas de saúde, bem como a sensibilização das pessoas para a importância de um estilo de vida mais saudável.

A Tarde da Saúde, foi realizada uma vez por mês, tendo uma adesão bastante significativa.

**II - Serviço de Apoio Domiciliário**

O SAD é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades diárias.

**II.1 - Características dos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário**

A caracterização dos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário abaixo apresentada expressa um universo de **27** pessoas, sendo caracterizadas, pelas seguintes variáveis: Género, Faixa Etária, Tipologia do Agregado Familiar e Nível de Autonomia.

**Tabela I**

<b>Generos</b>	<b>Percentagens</b>
Masculino	44%
Feminino	56%

De acordo, com a tabela I, é possível constatar que a população existente é maioritariamente feminino, cerca de 56%, ao contrário das outras valências.

Tabela II

Intervalo de Idades	Percentagens
60/70	8%
71/80	17%
81/90	53%
91/100	22%

De acordo, com a tabela II verifica-se que a Faixa Etária que prevalece é entre os 81/90 e seguidamente a faixa etária de 91/100. Há uma menor proporção de utentes nas faixas etárias entre os 60/70 e 71/80.

Tabela III

Tipologia Familiar	Percentagens
Vive sozinho	42%
Vive com conjuges	25%
Vive com descendentes	33%

De acordo com a Tabela III, pode-se verificar que 42% dos nossos utentes vivem sozinhos, 33% vive com descendentes e cerca de 25% vivem com os cônjuges.

Tabela IV

Nível de Autonomia	Percentagens
Autónomo	1%
Parcialmente dependente	30%
Dependente	69%

Através da leitura da Tabela IV, verifica-se que a percentagem de clientes totalmente dependentes é de 69%, 31% é parcialmente dependente, necessitando de algum apoio, relativamente à satisfação das atividades da vida diária. E devido às características dos nossos utentes, apenas 1% dos mesmos são considerados autónomos.

## II.II- Avaliação dos Serviços do Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário prestou aos seus utentes um conjunto de serviços, sendo os mais requisitados:

- ▶ Alimentação
- ▶ Higiene Habitacional
- ▶ Tratamento de Roupas
- ▶ Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal

O apoio ao nível da higiene pessoal e conforto compreende todo um conjunto de tarefas relativas à higienização da pessoa e do ambiente que a envolve, assim como mobilizações e transferências de cama para cadeirão e vice-versa. Compreende ainda curativos simples, hidratação e massagem. Prestámos, também, apoio no tratamento de roupa, na lavandaria da Instituição, que consiste em trazer, semanalmente, o vestuário do utente realizando o tratamento de roupa: Lavar, secar e passar a ferro.

Evidenciou-se uma procura no serviço de Higiene Habitacional, devido ao isolamento dos utentes, sendo este serviço ministrado ao espaço exclusivo do utente (lavar a loiça, arrumar e limpar a cozinha; lavar o WC; aspirar o quarto e a sala).

No que respeita à alimentação, este serviço engloba a sopa, o prato principal, duas sobremesas (fruta ou doce) e dois pães.

Tendo como indicador os últimos meses do ano não há dúvida que a procura existente se afigura bastante positiva sobretudo em resultado da parceria existente com as unidades de saúde da zona e com a Junta de Freguesia da zona.

## III - Gestão de Fogos

A concretização de uma habitação digna, foi a primeira consequência da formação da Associação de Moradores do Bº 25 de Abril.

Mantém-se em relação ao ano anterior os mesmos 20 sócios que por diferentes motivos, ainda não conseguiram tornar-se proprietários, continuando a Direção a apoiar os moradores sócios ou não sócios tal como os “ herdeiros” dos fogos a mediar todas as situações ainda sem resolução.

Desde Junho de 2016, os sócios deixaram de pagar qualquer tipo de taxa à Associação relativamente a administração dos fogos, ficando uma dívida para com a Associação no valor total de 5 786,16 €.

#### **IV – Quotizações**

A Direção fez questão de manter a Festa de Aniversário apesar da reduzida participação dos sócios.

Esta data não pode passar em branco, visto tratar-se do início de toda uma luta pelos objetivos que nos moveram e que graças ao esforço e empenho dos sócios se está a concretizar, havendo naturalmente ainda um longo caminho a percorrer.

Proporcionou-se um almoço de confraternização para a comemoração do 25 Abril. Esta atividade resultou como habitualmente num grande convívio entre os sócios e vários amigos.

Realizou-se ainda a já tão ambicionada festa natalícia infantil com lanche, animação e entrega de uma pequena lembrança para os filhos dos sócios.

#### **V - Recinto Polidesportivo**

Depois de um ano a projetar e com várias reuniões introduzidas a parceria com a Câmara Municipal de Oeiras foi tornada realidade e o projeto de reabilitação total do Polidesportivo não se concretizou por motivos alheios à nossa vontade, continuando em fase de pré-reabilitação.

Acrescentamos que a rotina do recinto Polidesportivo mantém-se, apesar das condições não serem as mais favoráveis.

#### **VI - Considerações finais**

No ano de 2019 destacamos a evolução das respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário tendo-se constatado, uma elevada procura e uma manifesta satisfação por parte dos nossos utentes. Temos ainda um longo caminho a percorrer de forma poder responder mais eficazmente aos pedidos que nos chegam.

Na certeza que o envelhecimento ativo é um ganho pelos anos de vida de independência, de funcionalidade e de participação, perspetivamos para o próximo ano, apesar dos constrangimentos, melhorar as respostas que disponibilizamos a todos os que nos procuram, indo de encontro às efetivas necessidades.

Iniciado este caminho pretende-se no ano de 2019 seja o ano de concretização e de evolução das diferentes respostas existentes e nesta perspetiva serão mantidas e desenvolvidas diversas ações culturais e sociais envolvendo os nossos parceiros designadamente, a Unidade de Saúde de Cuidados Personalizados e a Unidade de Saúde Familiar do Jardim dos Plátanos, União de Freguesias ALCD, Câmara Municipal de Oeiras, Universidade Sénior – Novatena, Oficina dos Saberes e outras Instituições do Concelho, para que todos em conjunto possamos proporcionar as pessoas mais fragilizadas da nossa comunidade mais próxima, uma melhor qualidade de vida, disponibilizando-lhes os meios e condições necessárias, para essas situação.

Neste sentido, pretendemos, além das parcerias estabelecidas, dar continuidade das ações de divulgação e comunicação das nossas valências: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário em atividades livres, no comércio local, feiras locais de artesanato e distribuição pontual em vários pontos estratégicos da comunidade.

Deste modo, a Direção pretende continuar a prosseguir o caminho da afirmação da Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, estando aberta a outras leituras e iniciativas inovadoras e construtivas, para que a missão desta Instituição histórica seja bem-sucedida, valendo-se para tal, da sua longa experiência e conhecimento no terreno, bem como de novos conhecimentos, interesses e necessidades dos que nos procuram, sendo um dos nossos princípios orientadores é precisamente a Inovação, aliada à Proximidade, Cooperação e Profissionalismo de todos aqueles que colaboram em prol dos mais velhos.

*“Somos do tamanho de nossos sonhos”*

*Fernando Pessoa*